



NORTE DE EXTREMADURA

TRAINING CAMP

XCO

KAZAJOZ

tryit

C
carcometas

DENADA
DEPORTE Y NATURALEZA



1 al 5 de
Septiembre



Centro de
Actividades
Vera

INFANTIL - CADETE - JUNIOR - SUB23



- CARTA DEL DIRECTOR

Con enorme ilusión presentamos la **tercera edición del TrainingCamp XCO**, un proyecto que sigue creciendo y consolidándose como una referencia dentro del ciclismo de montaña en Extremadura y parte de España.

Este es ya nuestro **tercer año consecutivo** desarrollando esta iniciativa, y si algo define esta edición es la motivación con la que la afrontamos. Desde el primer día, hemos apostado por ofrecer una experiencia de calidad, pensada **por ciclistas y para ciclistas**, con un enfoque formativo, técnico y humano que va mucho más allá del entrenamiento.

A lo largo de estas tres ediciones, más de **100 deportistas** han confiado en nosotros. Hemos contado con la participación de ciclistas de **diversas comunidades autónomas**, y también con la presencia de **ciclistas profesionales**, que aportan su experiencia y conocimiento, convirtiendo cada TrainingCamp en una oportunidad única para aprender y convivir con referentes del XCO nacional.

Volvemos a situar el **Norte de Extremadura** como escenario ideal para el desarrollo de esta actividad. Sus paisajes, su orografía exigente y su clima favorable convierten a esta zona en un enclave perfecto para la práctica del ciclismo, tanto en invierno como en pretemporada.

Pero lo que realmente hace especial a este TrainingCamp es la convivencia, el aprendizaje mutuo y el compromiso colectivo con el **desarrollo del ciclismo de base**. En estos tres años, hemos sido testigos del crecimiento de la cantera en Extremadura, con una participación cada vez mayor de jóvenes talentos. Nuestro objetivo es seguir impulsando ese avance, aportando recursos, experiencia y entornos de alto nivel que ayuden a esos ciclistas a crecer, competir y soñar con llegar lejos.

El TrainingCamp XCO no solo busca reunir a futuros campeones, sino también **posicionar a Extremadura** como un destino ideal para el entrenamiento ciclista, reconocido por su calidad técnica, su entorno natural y su capacidad de acoger eventos de primer nivel.

Gracias a todos los que nos acompañáis en esta aventura. Seguimos pedaleando, con más fuerza que nunca.

“El TrainingCamp XCO está desarrollado por ciclistas, para ciclistas.”

Josemi Jiménez
Director Deportivo Training Camp Norte de Extremadura

- OBJETIVOS, ENFOQUE Y PROGRAMA DEL CAMPUS.

Nuestra filosofía sigue intacta tras la realización de dos eventos con tanta repercusión como fueron los Training Camps de julio (XCO) y diciembre (Carretera):

- Formar deportistas tanto en aspectos técnico/tácticos como es aspectos sociales, trabajando desde el compañerismo y la cercanía, fomentando así los aprendizajes y el disfrute al mismo tiempo.
 - Mezclar el entrenamiento para la alta competición de la disciplina olímpica del MTB (XCO o Cross Country Olympic) con la promoción y disfrute de los parajes naturales del Norte de Extremadura.
1. Entrenamientos en grupo de alto nivel enfocados al trabajo de PRETEMPORADA de dicha disciplina.
 2. Seminarios y charlas de entrenamiento, técnica, mecánica, psicología, nutrición, buenos hábitos, cuidado del medio ambiente, etc.
 3. Dirigido por profesionales cualificados, Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Directores Nacionales en Ciclismo y Expertos en Media Montaña.
 4. 5 días de actividades y entrenamientos, pensando en el aprendizaje y mejora de la condición física y técnica de los deportistas.
 5. Todo lo anterior, irá enfocado y destinado a categorías en edad de formación, pese a que se destine a un alto nivel:
 - **Masculino: Infantiles, Cadetes, Juniors, Sub23**
 - **Femenino: Infantiles, Cadetes, Juniors y Sub23.**

30 PLAZAS

31 Agosto - 5 de septiembre

- Hasta 50% (15 plazas) o hasta fin de junio - 400€ ([CERRADO](#))
- Hasta 75% (+8 plazas) o hasta fin de julio - 450€ ([CERRADO](#))
- Hasta 100% (+7 plazas) - 500€

* Se devolverá el importe de la inscripción bajo causa justificada

- CUERPO TÉCNICO, DIRECTORES Y ENTRENADORES

Las actividades serán llevadas a cabo por profesionales del sector con amplia experiencia en el entrenamiento en ciclismo, tanto en el campo aficionado como en el alto rendimiento. De igual forma, además de esta dirección, participarán en cada una de las ponencias o talleres especialistas en cada uno de los ámbitos ya mencionados en el apartado anterior, tales como nutrición, mecánica, medio ambiente, etc.

Josemi Jiménez y Cristian López - TryIt Studio (Cáceres)



- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Directores Nacionales de ciclismo nivel III.
- Entrenadores y directores deportivos del equipo Kazajoz Petrogold Extremadura

Daniel Jiménez Benítez - DENADA Deporte y Naturaleza -



- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Director en escuela de ciclismo Try It, en Jaraíz de la Vera.
- Guía de diferentes disciplinas turístico - deportivas en la Comarca de la Vera.

Carlos Cobos Márquez (Carcometas) - Federación Extremeña de Ciclismo



- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Director Nacional de ciclismo III.
- Responsable de Tecnificación de la Federación Extremeña de Ciclismo en el Centro Nacional de Tecnificación Deportiva de Cáceres.

Alejandro Sánchez García - Kazajoz Team -



- Técnico Deportivo Nivel III en Ciclismo
- Amplia experiencia como técnico en diferentes competiciones y modalidades
- Encargado de RRSS y dirección del Training Camp

- LUGAR DE DESARROLLO, INSTALACIONES Y ENTORNO.

Centro de Actividades Vera

Ubicado entre Jaraíz de la Vera y Garganta la Olla, cuenta con habitaciones con literas y una capacidad para 220 personas en total, emplazado en un entorno único y muy cercano a los lugares de interés del TrainingCamp.

Os dejamos un pequeño enlace que define a la perfección dichas instalaciones:



- EDICIONES ANTERIORES



ITINERARIOS

Grupo	Horario/Día	31 agosto (domingo)	1 septiembre (lunes)	2 septiembre (martes)	3 septiembre (miércoles)	4 septiembre (jueves)	5 septiembre (viernes)
8:15/9:00		Desayuno					
	9:30/13:30		Salida grupal (todos los grupos) 2h/2h30' (físico-técnico) Establecimiento de niveles.	Charla explicativa + Entrenamiento de fondo con técnica (Zonas r1/2) 2h30'	Charla explicativa + Entrenamiento de velocidad (espirnes) 2h	Técnica 2 bajadas (según nivel) 2h (Garganta La Olla)	Evento final 🏆
14:00/15:00		Comida					
G1	15:00/17:00		Reparto de habitaciones	Descanso	Libre hasta 16:00 (salida)	Descanso	Despedida
	17:00/20:00	Recepción de corredores (pernocta, cena y desayuno 40€)	Establecimiento de grupos + Técnica nivel 1	Gimnasio grupal (correcciones técnicas) + Iniciación a los Drops (Cerro de las Cabezas)	Visita a Garganta la Olla con ruta por "Las Pilatillas" + Actividad DENADA	Libre + 18:30 Taller de mecánica	
	20:00/21:00		Cena	Cena	Cena	Cena	
	21:30/22:30		Charla 1 (todos los grupos)	Libre	Charla 2 (todos los grupos)	Recogida de habitaciones	

Grupo	Horario/Día	31 agosto (domingo)	1 septiembre (lunes)	2 septiembre (martes)	3 septiembre (miércoles)	4 septiembre (jueves)	5 septiembre (viernes)
8:15/9:00		Desayuno					
	9:30/13:30		Salida grupal (todos los grupos) 2h/2h30' (físico-técnico) Establecimiento de niveles.	Charla explicativa + Entrenamiento de fondo con técnica (Zonas r1/2) 3h	Charla explicativa + Entrenamiento de velocidad (espirnes) 2h	Técnica 3 bajadas (según nivel) 2h 30' (Garganta La Olla-Cuacos de Yuste)	Evento final 🏆
14:00/15:00		Comida					
G2	15:00/17:00		Reparto de habitaciones	Descanso	Libre hasta 16:00 (salida)	Descanso	Despedida
	17:00/20:00	Recepción de corredores (pernocta, cena y desayuno 40€)	Establecimiento de grupos + Técnica nivel 2	Gimnasio grupal (correcciones técnicas) + Drops y curvas (posicionamiento y apoyo) (Cerro de las Cabezas)	Visita a Garganta la Olla con ruta por "Las Pilatillas" + Actividad DENADA	Libre + 18:30 Taller de mecánica	
	20:00/21:00		Cena	Cena	Cena	Cena	
	21:30/22:30		Charla 1 (todos los grupos)	Libre	Charla 2 (todos los grupos)	Recogida de habitaciones	

Grupo	Horario/Día	31 agosto (domingo)	1 septiembre (lunes)	2 septiembre (martes)	3 septiembre (miércoles)	4 septiembre (jueves)	5 septiembre (viernes)
8:15/9:00		Desayuno					
	9:30/13:30		Salida grupal (todos los grupos) 2h/2h30' (físico-técnico) Establecimiento de niveles.	Charla explicativa + Entrenamiento de fondo con técnica (Zonas r1/2) 3h30'	Charla explicativa + Entrenamiento de velocidad (espirnes) 2h	Técnica 4 bajadas (según nivel) 3h (Garganta La Olla-Cuacos de Yuste-Jarandilla de la Vera)	Evento final 🏆
14:00/15:00		Comida					
G3	15:00/17:00		Reparto de habitaciones	Descanso	Libre hasta 16:00 (salida)	Descanso	Despedida
	17:00/20:00	Recepción de corredores (pernocta, cena y desayuno 40€)	Establecimiento de grupos + Técnica nivel 3	Gimnasio grupal (correcciones técnicas) + Drops, curvas y dobles. (Cerro de las Cabezas)	Visita a Garganta la Olla con ruta por "Las Pilatillas" + Actividad DENADA	Libre + 18:30 Taller de mecánica	
	20:00/21:00		Cena	Cena	Cena	Cena	
	21:30/22:30		Charla 1 (todos los grupos)	Libre	Charla 2 (todos los grupos)	Recogida de habitaciones	

- REDES SOCIALES E INFORMACIÓN



[@trainingcampextremadura](https://www.instagram.com/@trainingcampextremadura)



www.try-it.es



campus@try-it.es

